

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU
CYBERBULLYING PADA MAHASISWA**

Skripsi

**Ayu Miwesfa Sukma JR
1631080021**



Pogram Studi Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H/ 2021 M**

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU CYBERBULLYING

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

**Ayu Miwesfa Sukma JR
1631080021**

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

**Pembimbing 1 : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
Pembimbing 2: Annisa Fitriani, MA**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1441 H/2021 M**

ABSTRAK
Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying

Oleh :
Ayu Miwesfa Sukma JR

Teknologi di zaman modern seperti saat ini berkembang semakin pesat, teknologi ini pun banyak membawa dampak positif, namun juga membawa dampak yang negatif seperti menjadi tempat untuk mengintimidasi seseorang seperti mengirim pesan melalui kata, gambar, maupun video yang menyerang yang disebut juga dengan cyberbullying. Salah satu faktor penyebabnya ialah regulasi emosi yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku cyberbullying. Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu Ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Cyberbullying* pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling* dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 mahasiswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi meliputi skala perilaku *cyberbullying*, dan skala regulasi emosi. Skala perilaku *cyberbullying* berjumlah 20 aitem ($\alpha = 0,818$), dan pada regulasi emosi berjumlah 20 aitem ($\alpha = 0,842$). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis *product moment* yang dibantu dengan program *SPSS 21.0 for windows*.

Data yang dianalisis menunjukkan hasil $r_{xy} = -0.488$ dengan signifikansi 0,005 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying*. Variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 23,8% pada variabel perilaku *cyberbullying*.

Kata Kunci : Perilaku Cyberbullying, Regulasi Emosi



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Cyberbullying
Nama : Ayu Miwesfa Sukma JR
NPM : 1631080021
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 1963010119990310001

Pembimbing II

Annisa Fitriani, MA
NIP. 198901120180120001

Mengetahui

Ketua Program Studi Psikologi Islam

Abdul Qohar, M.Si

NIP. 1971031220050110



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Cyberbullying** disusun oleh **Ayu Miwesfa Sukma JR. NPM : 1631080021**. Program studi : **Psikologi Islam**. Fakultas : **Ushuluddin Dan Studi Agama**, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal :

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : **Abd. Oohar, M.Si**

Sekretaris : **Angga Natalia, M.I.P**

Penguji utama : **Supriyati, M.Si**

Penguji pendamping I : **Drs. M. Nursalim Malay, M. Si**

Penguji pendamping II : **Annisa Fitriani, MA**



DEKAN
Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama

Dr. H. Anshori, M. Ag
NIP. 196003131989031004

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	‘ (Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	<u>H</u>	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ -----	A	كَوْنِي	ا	Â	هَارَ	... يَ	Ai
ـِ -----	I	هَدِي	يَ	Î	فَرِي	... وْ	Au
ـُ -----	U	هَكُو	وْ	Û	بَرُو		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al- Markaz, al-Syamsu.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ayu Miwesfa Sukma JR

NPM 1631080021

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying*” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, 23 Januari 2020

Yang menyatakan,



Ayu Miwesfa Sukma JR

1631080021

MOTTO

وَلَقَدْ آتَيْنَاكَ مِنْ بَرِّ رُسُلِكُمْ إِنَّ
كَ فَخْرٌ حَاقٍ سَخِرُوا مِنْهُ مَا كَانُوا
قَبْلَ بِالْأَذْيَانِ رَوَّابِهِ يَنْصَبُ لَهُ رُؤُوسٌ

Dan sungguh, beberapa rasul sebelum engkau (Muhammad) telah diperolok-olokkan, sehingga turunlah azab kepada orang-orang yang mencemoohkan itu sebagai balasan olok-olokan mereka.

PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Untuk ayahku Jufri Rusyanto dan ibuku Wahyu Ningsih terima kasih sudah memberiku cinta dan kasih sayang kalian, sudah membimbingku, mendidikku, memberiku pelajaran tentang semua kehidupan, serta doa kalian sehingga aku bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk Kakak ku Wahyu Agung Ramadian JR dan Adikku Aurel Dian Fairuz JR, terima kasih atas semangat yang selalu kalian berikan kepadaku hingga saat selesainya skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Ayu Miwesfa Sukma JR, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 06 Oktober 1998. Anak Kedua dari tiga bersaudara, dengan ayah yang bernama Jufri Rusyanto dan ibu yang bernama WahyuNingsih. Untuk pertama kali menempuh pendidikan di:

1. TK Dwi Warna Panjang, Lulus tahun 2004
2. MIN Sukanegara, Lulus tahun 2010
3. SMP N 1 Tanjung Bintang, Lulus tahun 2013
4. SMK 2 MEI Bandar Lampung, Lulus tahun 2016

Pada tahun 2016 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
3. Bapak Drs. M.Nursalim Malay, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
4. Ibu Annisa Fitriani, MA dosen pembimbing II dan Sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
5. Tim Penguji Munaqosyah terkhusus Ibu Supriyati, M.Si dan Ibu Angga Natalia, M.I.P yang sudah meluangkan waktu untuk menjadi tim penguji sidang munaqosyah.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
7. Mahasiswa/i UIN Radin Intan Lampung Jurusan Psikologi Islam angkatan 17, 18 dan 19 yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
8. Untuk Angger Dimas Satria, terimakasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya.
9. Teman-teman dekat dari awal perkuliahan hingga saat ini Dinda Putri Mahendra, Inestia Pebrianti.
10. Untuk semua teman-teman Psikologi Islam angkatan 2016 terimakasih atas kebersamaan selama penulis menempuh perkuliahan dan semoga kebersamaan ini terus berlanjut sampai akhir hayat, Aamiin.
11. Teman-teman seperbimbingan Alifia, Bowo, Dimas, Desti, Kia, Nana dan Uus

yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.

12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.Amin.

Bandar Lampung, 23 Januari 2021

Ayu Miwesfa Sukma JR

1631080021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Perilaku <i>Cyberbullying</i>	6
1. Pengertian Perilaku <i>Cyberbullying</i>	6
2. Aspek Perilaku <i>Cyberbullying</i>	6
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Cyberbullying</i>	7
4. Perilaku <i>Cyberbullying</i> dalam Perspektif Islam.....	9
B. Regulasi Emosi.....	10
1. Pengertian Regulasi Emosi	10
2. Aspek Regulasi Emosi	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	11
4. Proses Regulasi Emosi	13
C. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i>	13
D. Kerangka Berpikir	15
E. Hipotesis.....	15
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel	16
B. Definisi Operasional.....	16
1. Perilaku <i>Cyberbullying</i>	16
2. Regulasi Emosi.....	16

C. Subjek Penelitian.....	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel.....	17
3. Teknik <i>Sampling</i>	17
D. Metode Pengumpulan Data	17
1. Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	18
2. Skala Regulasi Emosi.....	28
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	19
1. Validitas	19
2. Reliabilitas	19
F. Metode Analisis Data	19

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Dan Persiapan Penelitian	20
1. Orientasi Kancan.....	20
2. Persiapan Penelitian.....	21
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	23
4. Seleksi Aitem.....	23
5. Penyusunan Skala Penelitian	25
B. Pelaksanaan Penelitian	26
1. Karakteristik Penelitian.....	26
2. Penentuan Subjek Penelitian.....	27
3. Pelaksanaan Pengumpulan Data	27
4. Skoring.....	27
C. Analisis Data Penelitian	27
1. Deskripsi Statistik Variabel penelitian.....	27
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	28
3. Uji Asumsi	29
4. Uji Hipotesis	30
5. Pengujian Sumbangan Efektif	31
D. Pembahasan	31

BAB V KESIMPULAN.....33

A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Blueprint Perilaku <i>Cyberbullying</i>	19
Tabel.2 Blueprint Regulasi Emosi.....	20
Tabel. 3 Distribusi Aitem Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i> sebelum <i>Tryout</i>	23
Tabel. 4 Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi sebelum <i>Tryout</i>	23
Tabel. 5 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Perilaku <i>Cyberbullying</i>	25
Tabel. 6 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Regulasi Emosi.....	25
Tabel. 7 Sebaran Aitem Valid Skala Perilaku <i>Cyberbullying</i>	26
Tabel. 8 Sebaran Aitem Valid Skala Regulasi Emosi	26
Tabel. 9 Deskripsi Data Penelitian	28
Tabel. 10 Kategorisasi Skor Variabel Perilaku <i>Cyberbullying</i>	29
Tabel. 11 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi.....	29
Tabel. 12 Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel. 13 Hasil Uji Linieritas	30
Tabel. 14 Rangkuman Uji Hipotesis.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala

Lampiran. 4 Skala Penelitian

Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Asumsi

Lampiran. 8 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran. 9 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran. 10 Kartu Konsultasi

Lampiran. 11 Turnitin

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi komunikasi di dunia sekarang ini semakin mengubah bentuk pergaulan dan cara bersosialisasi. Di satu sisi banyak keuntungan dan manfaat yang didapatkan oleh manusia diantaranya teknologi komunikasi dapat mempermudah manusia dalam menjalani tugas kehidupannya serta meningkatkan kualitas hidupnya. Berbagai perangkat komunikasi seperti komputer, laptop dan yang paling marak digunakan saat ini adalah adanya *smartphone* yang menambah kemudahan dalam mengakses internet kapanpun dan dimanapun.

Di Indonesia jumlah pengguna internet terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014, populasi pengguna internet di Indonesia mencapai 83,7 juta orang, dan Indonesia menjadi peringkat ke-6 pengguna internet di dunia (WinNetNews.com, di akses pada tanggal 20 Januari 2018). Berdasarkan hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan bahwa lebih dari setengah penduduk Indonesia kini telah terhubung ke internet. Survei yang dilakukan pada tahun 2016 menyebutkan bahwa 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung ke internet, adapun total penduduk Indonesia sebanyak 256,2 juta orang, artinya penetrasi internet di Indonesia saat ini sudah mencapai 51,8%. Hasil survey menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mengalami kenaikan sekitar 34,9 % dari tahun 2014 (Buletin APJII, di akses pada tanggal 15 Desember 2017).

Sebagian besar pengguna internet adalah orang-orang yang berusia muda. Hasil penelitian Yahoo dan Taylor Nelson Sofres (TNS) Indonesia tahun 2009 menunjukkan bahwa, pengakses terbesar di Indonesia adalah mereka yang berusia antara 15-19 tahun. Dari 2.000 responden yang mengikuti survei ini, didapat hasil sebanyak 64% adalah anak muda. Sementara pada peringkat kedua ditempati oleh pengguna berusia 20-24 tahun dengan prosentase 42% dan urutan terakhir ditempati oleh usia 45-50 tahun. Tidak hanya itu, masih dari hasil penelitian yang sama, 53 persen dari anak usia 15-19 tersebut ternyata menggunakan mengakses internet di warnet. Itu disebabkan oleh mereka mempunyai waktu luang yang lebih banyak dibanding para pekerja (*Kompas.com*). Munculnya internet merupakan salah satu penemuan yang berharga, karena dengan menggunakan internet kita bisa mendapatkan informasi-informasi yang kita butuhkan, dan seseorang dapat berkomunikasi dengan menggunakan internet melalui situs-situs jejaring sosial. Adapun situs-situs jejaring sosial yang sengaja dibuat untuk menghubungkan orang-orang dari berbagai belahan dunia dalam berinteraksi satu sama lain telah mencapai ratusan. Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI (2014) menerangkan beberapa jaringan sosial yang dibuat dan telah dikenal oleh masyarakat mulai dari *youtube*, *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, *twitter*, *line*, *fb messenger*, *linkedin*, *pinterst*, *wechat*, dan jejaring ini digunakan hingga tahun 2020 sekarang dengan persenan paling tertinggi yaitu *youtube* 88% , *whatsapp* 84% , *facebook*, 82%, *Instagram* 79% Boyd & Ellison (dalam Wiid, Cant & Nell, 2011:33)

mendefinisikan media sosial sebagai layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membangun profil yang terbuka untuk umum maupun semi terbuka, mengartikulasikan daftar pengguna lain dengan siapa mereka berbagi koneksi dan melihat serta melintasi daftar koneksi yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini mendukung pemeliharaan dalam jaringan sosial yang sudah ada sebelumnya, berhubungan dengan daftar koneksi dari pengguna lain, melihat dan melintasi daftar koneksi pengguna lain maupun diri sendiri. Hal ini dapat membantu seseorang untuk terhubung satu sama lain berdasarkan kepentingan bersama.

Fakta ini terungkap dalam studi lembaga *think tank* asal Amerika Serikat Pew Research Center pada tahun 2015, menyatakan bahwa setidaknya 71% remaja dengan rentang usia 13 hingga 17 tahun menggunakan situs jejaring sosial *Facebook*, bahkan 41% diantaranya mengaku bahwa *facebook* adalah situs yang paling sering di kunjungi. Kemudian jejaring sosial Instagram dilaporkan memiliki *netizen* terbanyak kedua setelah Facebook, yaitu 52% remaja. Setelah itu terdapat Snapchat dengan 41% penggunanya yaitu remaja, Twitter dan Google+ sebanyak 33%, Vine (24%), Tumblr (14%) dan media sosial lain sebanyak 11% (www.rappler.com, di akses pada tanggal 20 Januari 2018).

Jejaring sosial memiliki beberapa layanan yang telah disediakan antara lain, tampilan profil, teman, komentar, pesan pribadi, berbagi foto dan video, *built in blogging* serta *instant messaging*. Hal-hal tersebut memudahkan para remaja yang menggunakan jejaring sosial untuk membangun jaringan mereka, mengizinkan mereka mengobrol dan berinteraksi secara bebas. Setiap remaja dapat mengekspresikan ide-ide mereka secara spontan dalam memenuhi kebutuhan eksistensi, aktualisasi serta bersosialisasi menggunakan kata-kata, gambar dan video. Namun, dari waktu ke waktu, kenyamanan dari eksistensi, aktualisasi juga sosialisasi dalam membangun informasi dan komunikasi telah disalahgunakan oleh banyak remaja. Penyalahgunaan penggunaan Teknologi Informasi ini salah satunya adalah munculnya fenomena *cyberbullying* dikalangan anak-anak maupun remaja. Sama dengan *bullying* yang terjadi pada umumnya, yaitu sama-sama mengintimidasi ataupun mengganggu orang yang lemah, *cyberbullying* ini pada umumnya banyak terjadi di mediasosial.

Adapun peran remaja tidak bisa dilepaskan dari internet, termasuk didalamnya sosial media. Tidak seperti orang dewasa yang pada umumnya sudah mampu dalam menyaring hal hal yang baik dan buruk dari adanya penggunaan internet, remaja sebagai salah satu pengguna internet justru sebaliknya. Selain belum mampu dalam memilah informasi dan aktivitas yang dilakukan di internet, mereka juga cenderung mudah terhasut atau terpengaruh oleh lingkungan sosial mereka tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu efek positif atau negatif yang akan diterima saat ia melakukan aktivitas tertentu diinternet.

Seseorang dapat dikatakan melakukan *cyberbullying* ketika menghina, melecehkan, mengancam melalui *email*, pesan singkat online (*Instant Messaging*), ruang obrolan (*Chat room*), *website*, situs *game online*, mengunggah foto yang

mempermalukan korban, membuat situs web untuk menyebar fitnah dan mengolok-olok korban atau media digital lain yang kemudian melukai perasaan atau membuat ketidaknyamanan (takut, cemas, marah) terhadap orang lain. Motivasi pelakunya juga beragam. Ada yang melakukannya karena marah dan ingin balas dendam, frustrasi, ingin mencari perhatian bahkan ada pula yang menjadikannya sekedar hiburan pengisi waktu luang. Tidak jarang, motivasinya kadang-kadang hanya ingin bercanda (Jafi & Wibisono, 2013:13-19). Bahwa terdapat empat aspek-aspek dalam perilaku *cyberbullying* yaitu *repetition* (pengulangan), *power imbalance* (ketidak seimbangan kekuatan), *intention* (kesengajaan) dan *agression* (agresi). Chadwick (2014:32) menjelaskan *cyberbullying* dapat dilakukan melalui banyak bentuk dan dijalankan melalui media secara online termasuk email, chatroom, dan pesan instan pada situs web atau melalui ponsel namun tidak terbatas.

Kasus nyata dari perilaku *cyberbullying* yang terjadi di Indonesia pada tahun 2016, menimpa seorang siswi SMA Methodist-I di Medan, yaitu Sonya Depari. Siswi tersebut dikabarkan mengaku sebagai anak dari Jenderal Kapolda Sumatera Utara, kemudian berani membentak polwan yang menertibkannya karena sedang berkonvoi usai melakukan Ujian Nasional. Perilaku Sonya tersebut mengundang banyak kecaman dan caci maki di akun jejaring sosial instagram miliknya. *Cyberbullying* yang dialami oleh Sonya membuatnya mengalami trauma, ketakutan dan malu untuk keluar rumah (sumatera.metronews.com, diakses pada tanggal 6 April 2017). Adapun data kasus *cyberbullying* di Indonesia secara menyeluruh sulit ditemukan. Namun, data dari Polda Metro Jaya menyebutkan bahwa setidaknya ada 25 kasus *cyberbullying* dilaporkan setiap harinya. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa *cyberbullying* yang dilakukan melalui media sosial memiliki dampak negatif pada korban antara lain korban mengalami depresi, kecemasan, tidak mau bergaul dengan teman teman sebaya, menghindari dari lingkungan sosial.

Badan Pusat Statistik mencatat pada tahun 2006, angka *cyberbullying* yang terjadi di Indonesia mencapai 25 juta kasus mulai dari kasus dengan skala ringan sampai dengan skala berat. Berdasarkan penelitian pada 210 responden, 91% responden asal Indonesia mengaku telah melihat kasus *cyberbullying*. Data menunjukkan bahwa *cyberbullying* paling sering terjadi melalui media sosial, khususnya *facebook*. Di Indonesia 74% dari 210 responden menunjuk *facebook* sebagai biangnya *cyberbullying*, dan 44% menyebut bahwa media *website* yang lain. Kasus ini juga paling sering dilakukan menggunakan telepon genggam. Sarana teknologi informasi yang banyak digunakan untuk melakukan *cyberbullying* ini adalah dengan menggunakan situs jejaring sosial dan pesanteks.

Sedangkan perlakuan *cyberbullying* yang paling banyak dilakukan oleh pelaku adalah mengancam, meneror, *hacking*, memakai identitas oranglain untuk membuat profil jejaring palsu, dan mengirimkan file atau *link* yang sudah terinfeksi oleh virus lewat sarana tersebut. Dari hasil skala menunjukkan bahwa sarana yang paling populer untuk melakukan aksinya adalah dengan menggunakan situs jejaring sosial.

Cyberbullying bukan semata-mata masalah remaja saja, namun juga menjadi tanggung jawab termasuk orangtua, sekolah, masyarakat, para penegak hukum dan lain sebagainya.

Cyberbullying merupakan fenomena dan bentuk baru dari perilaku bullying, yaitu ketika seseorang berulang kali mengolok-olok orang lain secara online atau berulang kali mengganggu orang lain melalui email, pesan teks atau memposting sesuatu tentang orang lain yang tidak disukai. Lebih lanjut Hinduja dan Patchin (2012) mengatakan *Cyberbullying* dikenal sebagai hasil dari perpaduan antara agresi remaja dan alat komunikasi.

Menurut Kowalski, dkk (2008) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku cyberbullying. Secara umum faktor-faktor tersebut terdiri atas faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu sendiri, Kowalski (2008) menyebutkan bahwa salah satu faktor internalnya yakni regulasi emosi. Lebih lanjut, Cowie dan Jennifer (2008) mengatakan bahwa faktor penyebab kecenderungan perilaku cyberbullying salah satunya adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat temperamen. Remaja dengan regulasi diri yang baik akan lebih mampu untuk berpikir sebelum bertindak serta mengontrol hasrat mereka. Remaja dengan regulasi diri yang rendah memiliki resiko yang lebih besar untuk permasalahan sosial. Remaja umumnya menggunakan metode penyelesaian masalah yang kurang tepat untuk mengatasi pergolakan emosi.

Regulasi emosi menurut Gross (2007) ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. *Cyberbullying* merupakan salah satu perilaku yang termasuk dalam tindakan agresif. Menurut Willard (2007) salah satu motif seseorang melakukan cyberbullying yakni Flaming (amarah) yang merupakan pendapat (online) menggunakan pesan elektronik dengan bahasa yang agresif atau kasar. Flaming mengacu kepada adanya kebencian antara dua atau lebih individual yang terjadi melalui setiap teknologi komunikasi. Dorongan agresi disalurkan melalui media elektronik yang disebabkan individu tidak mampu mengungkapkan langsung bertatap muka kepada orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian Mawardah & Adiyanti (2014) menyatakan bahwa kecenderungan seseorang menjadi pelaku cyberbullying memiliki hubungan yang negatif dengan regulasi emosi remaja yakni semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah pula kecenderungan remaja untuk menjadi pelaku cyberbullying. Kemudian, hasil penelitian Rizky Arianty (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku cyberbullying,

artinya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja SMK Negeri 15 Samarinda maka semakin tinggi pula perilaku cyberbullying yang dilakukan oleh remaja. Maka, sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin rendah pula perilaku cyberbullying yang dilakukan oleh remaja SMK Negeri 15 Samarinda.

Cyberbullying dilakukan dan melibatkan remaja serta anak muda melalui jejaring sosial ditujukan sehingga hasil-hasil penelitian sebagai berikut : Penelitian yang dilakukan oleh Tokunaga (2010) menyebutkan bahwa berdasarkan kecenderungan kelompok usia, munculnya korban *cyberbullying* banyak terjadi dikelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama pada remaja laki- laki dan perempuan.

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Lindfors dkk (2012:2) bahwa proporsi tertinggi terjadinya *cyberbullying* diantara usia 14-18 tahun pada laki-laki maupun perempuan. Anak laki-laki lebih sering melakukan *cyberbullying* dibandingkan anak perempuan. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menangani kasus ini dan lebih mengetahui dampak *cyberbullying*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Cyberbullying*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Cyberbullying* pada remaja ini diharapkan mampu memberikan hasil perkembangan bagi keilmuan psikologi pada umumnya, selain itu peneliti berharap bahwa penelitian ini semakin memperkaya keilmuan dibidang psikologi ataupun penelitian lainnya yang berkaitan dengan *Cyberbullying*.

2. Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini berharap bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penerapan menggunakan media sosial dengan benar supaya dapat mengurangi terjadinya perilaku *Cyberbullying*. Penelitian ini ditujukan untuk memberikan masukan kepada mahasiswa/i untuk penggunaan situs jejaring media sosial agar lebih bijak dalam menggunakan situs jejaring online berperilaku dalam media online yang berdampak dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari tindakan *Cyberbullying*.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dari hasil pencarian terhadap berbagai penelitian lampau, peneliti mendapatkan beberapa penelitian lampau yang berkaitan dengan penelitian ini. Meskipun memiliki keterkaitan dalam membahas, namun pada penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang didapatkan dari hasil pencarian peneliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Deviani Risyana tahun 2019 dengan judul penelitian “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja” terdapat pengaruh negatif signifikan diantara regulasi emosi dan perilaku *Cyberbullying* pada Remaja. Subjek dalam penelitian ini digunakan siswa menengah atas (SMA) di Pekanbaru yang melibatkan sebanyak 305 orang siswa untuk mendukung terlaksananya penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu persamaan dalam penentuan variabel terikat dan bebas tetapi yang menjadikan perbedaan antara kedua penelitian yaitu penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan subjek dewasa awal.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Arianty tahun 2018 dengan judul penelitian “Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying” bahwa terdapat hubungan negatif signifikan diantara regulasi emosi dan perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Subjek dalam penelitian ini digunakan siswa SMK Negeri 15 Samarinda yang melibatkan sebanyak 120 orang siswa untuk mendukung terlaksananya penelitian ini. Persamaan penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu persamaan dalam penentuan variabel terikat dan satu variabel bebas tetapi yang menjadikan perbedaan antara kedua penelitian yaitu peneliti terdahulu menambahkan variabel konformitas dan menggunakan subjek remaja sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan subjek dewasa awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Cyberbullying

1. Pengertian Perilaku Cyberbullying

Menurut Wiryada dkk (2017), *bullying* adalah tindakan perilaku agresif yang bertujuan untuk melukai korban. Perilaku *bullying* dapat berupa *bullying* fisik seperti menampar atau mencederai dan dapat juga berupa *bullying* verbal seperti mengolok-olok, memaki atau mengancam.

Menurut Willard (2005), cyberbullying adalah tindakan jahat seseorang kepada orang lain dengan cara memberikan bentuk agresi sosial dengan menggunakan teknologi.

Sedangkan menurut Tokunaga (2010), cyberbullying adalah setiap perilaku yang dilakukan melalui media elektronik digital oleh individu atau kelompok secara berulang kali mengkomunikasikan pesan bermusuhan atau agresif yang dimaksudkan untuk menimbulkan bahaya atau ketidaknyamanan pada orang lain.

Menurut Stutsky (dalam Bauman, 2008), *Cyberbullying* adalah penggunaan dari teknologi komunikasi modern yang ditujukan untuk mempermalukan, menghina, mempermainkan atau mengintimidasi individu untuk menguasai dan mengatur individu tersebut. *Cyberbullying* adalah bentuk gangguan dan penghinaan lewat dunia virtual atau duniamaya.

Berdasarkan dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *cyberbullying* merupakan suatu perilaku *bullying* yang bertujuan untuk melukai korban dengan *bullying* fisik dan *bullying verbal*. *Cyberbullying* adalah suatu teknologi komunikasi yang modern yang bertujuan untuk mengintimidasi korban dengan bentuk gangguan melalui dunia virtual atau dunia maya.

2. Aspek Perilaku Cyberbullying

Menurut Willard (2005) menyebutkan aspek-aspek dari *Cyberbullying* ada delapan, yaitu:

- a. *Flaming* (terbakar). *Flaming* merupakan perilaku yang berupa mengirimkan pesan teks yang isinya merupakan kata-kata yang penuh amarah dan frontal. Istilah "*flame*" ini pun merujuk pada kata-kata di pesan yang berapi-api.
- b. *Harassment* (gangguan). *Harassment* merupakan perilaku mengirim pesan-pesan dengan kata-kata tidak sopan, yang ditujukan kepada seseorang yang berupa gangguan yang dikirimkan melalui email, sms, maupun pesan teks, di jejaring sosial secara terus menerus. *Harassment* merupakan hasil dari tindakan *flaming* dalam jangka panjang. *Harassment* dilakukan dengan saling berbalas pesan atau bisa disebut perang teks.

- c. *Denigration* (pencemaran nama baik). *Denigration* merupakan perilaku mengumbar keburukan seseorang di internet dengan maksud merusak reputasi dan nama baik orang yang dituju. Seperti seseorang yang mengirimkan gambar-gambar seseorang yang sudah diubah sebelumnya menjadi lebih sensual agar korban diolok-olok dan mendapat penilaian buruk dari orang lain.
- d. *Impersonation* (peniruan). *Impersonation* merupakan perilaku berpura-pura menjadi orang lain dan mengirimkan pesan-pesan atau status yang tidak baik.
- e. *Outing*. *Outing* merupakan perilaku menyebarkan rahasia orang lain, atau foto-foto pribadi oranglain.
- f. *Trickery* (tipu daya). *Trickery* merupakan perilaku membujuk seseorang dengan tipu daya agar mendapatkan rahasia atau foto pribadi orang tersebut. *Exclusion* (pengeluaran). *Exclusion* merupakan perilaku dengan cara sengaja dan kejam mengeluarkan seseorang dari grup online.
- g. *Cyberstalking*. *Cyberstalking* merupakan perilaku mengganggu dan mencemarkan nama baik seseorang secara intens sehingga membuat ketakutan besar pada orang tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari *cyberbullying* antara lain, *Flaming*, *Harassment*, *Denigration*, *Impersonation*, *Outing*, *Trickery*, *Exclusion*, dan *Cyberstalking*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberbullying*

Terdapat banyak faktor yang berhubungan dengan *cyberbullying*. Kowalkski (2014) mengemukakan faktor yang mempengaruhi *cyberbullying* antaralain:

- a. *Bullying* tradisional.

Ditemukan bahwa *bullying* tradisional yang dilakukan secara langsung sering berlanjut ke *cyberbullying* (Hinduja & Patchin, 2008). Menurut Chadwick (2014) *cyberbullying* adalah bentuk baru dari perilaku *bullying* dengan karakteristik dan akibat yang sama. Para pelaku *bullying* tradisional melanjutkan agresi terhadap korban dengan memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk menyerang dan mengintimidasi target. Secara umum ditemukan bahwa perilaku *cyberbullying* merupakan kelanjutan dari *bullying* tradisional atau *bullying* secara langsung.

- b. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi serta trend bermedia sosial.

Penggunaan internet harian menjadi beresiko seperti memunculkan perilaku *cyberbullying* ketika orang memposting informasi pribadi, penggunaan web camera dan membagikannya kepada orang lain secara online. Ditemukan ada faktor trend bermedia sosial di kalangan remaja (Hinduja & Patchin, 2010a; 2014) di mana *cyberbullying* merupakan salah satu dampak dari trend bermedia sosial yang terjadi di kalangan masyarakat, termasuk di kalangan remaja.

c. Harga diri

Ditemukan bahwa salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku *cyberbullying* adalah harga diri yang rendah pada pelaku maupun korban *cyberbullying*. Ditemukan bahwa seseorang yang melakukan *cyberbullying* cenderung mempunyai harga diri yang rendah. Ini terjadi karena hal ini merupakan suatu perilaku yang tidak menguntungkan bagi dirinya sendiri dan hanya akan mengarah pada perilaku agresif seseorang.

d. *Strain*.

Faktor *strain* mengacu pada teori ketegangan umum (*General Strain Theory* - GST) yang digunakan dalam studi kriminologi kontemporer. *Strain* adalah suatu kondisi ketegangan psikis yang ditimbulkan dari hubungan negatif dengan orang lain yang menghasilkan afek negatif (terutama rasa marah dan frustrasi) yang mengarah pada kenakalan. Hinduja dan Patchin mengemukakan bahwa faktor *strain* juga merupakan salah satu faktor penyebab remaja melakukan *cyberbullying*. GST berpendapat bahwa individu yang mengalami ketegangan, dan sebagai akibat ketegangan itu merasa marah atau frustrasi, lebih berisiko terlibat dalam perilaku kriminal atau menyimpang. Ditemukan bahwa remaja yang mengalami ketegangan lebih cenderung terlibat dalam intimidasi, termasuk melakukan *cyberbullying* (Hinduja & Patchin, 2011). Teori *strain* menitikberatkan pada hubungan yang negatif dengan orang lain, hubungan dimana seseorang tidak diperlakukan sebagaimana dirinya ingin diperlakukan. Remaja yang mengalami *strain* memiliki kecenderungan untuk membully atau men-*cyberbully* orang lain daripada remaja yang tidak mengalami *strain* (Hinduja & Patchin, 2011).

e. Anonimitas.

Salah satu faktor lain yang turut mempengaruhi praktek *cyberbullying* adalah sifat anonimitas dalam komunikasi elektronik yang membuat pelaku mampu melecehkan atau mengganggu korban selama 24jam.

f. Pola asuh.

Keluarga, khususnya orang tua pun turut berpengaruh dalam terbentuknya perilaku *cyberbullying* di kalangan remaja. Hinduja & Patchin (2014) mengemukakan peran orang tua dalam mengawasi pola penggunaan internet sangat berpengaruh pada kecenderungan terjadinya *cyberbullying* pada anak. Selain mengawasi, orang tua memiliki kewajiban untuk mendidik anak tentang manfaat media *cyber* dan bagaimana hendaknya berberilaku secara positif di dunia maya.

g. Kepribadian otoriter.

Para remaja yang melakukan *cyberbullying* adalah remaja yang mempunyai

kepribadian otoriter dan kebutuhan yang kuat untuk menguasai dan mengontrol orang lain. Remaja tersebut hanya mementingkan dirinya sendiri dibandingkan diri orang lain dan seringkali ia menganggap orang lain tidak ada artinya.

h. Kontrol diri.

Kontrol diri pun memegang peran penting dalam pembentukan perilaku *cyberbullying*. Gottfredson dan Hirschi (dalam Aroma & Suminar, 2012), menyatakan bahwa individual yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Individu dengan karaktersistik ini lebih mungkin terlibat dalam hal *bullying*, kriminal dan perbuatan menyimpang daripada mereka yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi.

i. Iklim sekolah.

Iklim sekolah yang negatif dapat menyebabkan remaja melakukan *cyberbullying*. Hal ini dimungkinkan karena aspek-aspek pendukung kehidupan sekolah tidak berjalan secara efektif dan maksimal untuk menjamin dinamika kehidupan di sekolah.

j. Regulasi emosi.

Ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya dapat menjadi salah satu faktor penyebab seseorang melakukan tindakan *cyberbullying*. Seseorang yang cenderung menjadi pelaku *cyberbullying* memiliki regulasi emosi yang rendah. Sedangkan adanya kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif. Artinya bahwa kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga dengan adanya kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari praktek *cyberbullying*.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberbullying menurut* Kowalkski yaitu, *bullying* tradisional, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, hara diri, *strain*, anonimitas, pola asuh, kepribadian otoriter, kontrol diri, iklim sekolah, dan regulasi emosi.

4. Perilaku *Cyberbullying* Dalam Perspektif Islam

Dalam agama islam *bullying* sangat dilarang karena sangat merugikan orang lain dalam al-qur'an juga disebutkan dalam QS Al-Hujarat ayat 13:



Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya kamu menciptakan kamu dari seseorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa- bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa diantara kamu. sesungguhnya Allah maha yang Mengetahui lagi Maha Mengenal.

Banyak sekali jenis dan *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasi sosial, dan *bullying* elektronik. Tapi diantara jenis *bullying* tersebut yang banyak dilakukan adalah *bullying* fisik dan *bullying* verbal. *Bullying* verbal itu adalah *bullying* dengan Bahasa verbal yang tujuan nya menyakiti hati orang lain, seperti mengejek, memfitnah, memberi julukan yang tidak pantas dan lain – lain. Dengan begitu kita dapat menjadi muslim yang baik. Rasulullah bersabda muslim adalah orang yang menyelamatkan semua orang muslim dari lisan dan tangannya. Dan muhajar adalah orang yang bisa meninggalkan segala larangan Allah (HR. Bukhari nomor 10) jika semua orang bisa mengendalikan lisannya dengan baik, maka *bullying* dapat dihindarkan.

Bullying merupakan perbuatan yang sangat tercela, perilaku *bullying* dapat menyebabkan korban mengalami masalah kejiwaan. Berikut adalah dampak dari *bullying* bagi korban, depresi, minder, pemalu, dan penyendiri, merosot prestasi akademik, merasa terisolasi dalam pergaulan dan bahkan si korban bunuh diri.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi dipandang secara positif, individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik.

Reivich dan Shatte (2002), mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Lebih lanjut Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*), individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat

otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan, meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan,memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respon fisiologis.

2. Aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam:

a. Pemantauan

Aspek ini dinyatakan sebagai kemampuan individu untuk membuat sebuah keputusan yang pasti tentang langkah apa yang akan dilakukan ketika menghadapi berbagai macam perilaku dan emosi. Hal ini dilakukan agar individu emosi yang dihadapi dengan lebih jelas.

b. Penilaian

Aspek ini dinyatakan sebagai kemampuan individu untuk memberikan penilaian baik positif maupun negatif mengenai setiap kejadian atau kondisi yang ia alami berdasarkan pengetahuan yang dimiliki individu tersebut.

c. Perubahan

Pengubahan merupakan kemampuan individu untuk melakukan perubahan emosi dan hal-hal yang bersifat negatif dan masuk kedalam diri individu, menjadi sebuah dorongan individu ke hal-hal yang bersifat positif.

Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions mo baik positif maupun dification*) yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putusasa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari regulasi emosi antara lain, Kemampuan Pemantauan, Kemampuan Penilaian, dan Kemampuan Pengubahan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross (dalam Lewis, dkk, 2008), yaitu :

a. Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti *culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara

seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

b. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

c. Kemampuan individu/ Tipe Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya (sabar) merupakan ketrampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif.

d. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya semakin bertambahnya umur, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

e. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin.

Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Fischer & Coon dalam Anggraeni, 2014)

f. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda-beda, tergantung pada permasalahan yang dialami oleh masing-masing individu. Sejatinya, setiap individu memiliki reaksi psikologis pada

saat menghadapi sebuah masalah atau cobaan, ada yang sudah mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi, namun ada juga yang tidak mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi (Gross, dalam Lewis, dkk, 2008). Menurut Elkind (dalam Papalia, dkk, 2007) bentuk-bentuk ketidakmampuan dari seseorang ini mendasari banyaknya perilaku beresiko dan *self-destructive* yang dilakukan. Sehingga tidak diragukan lagi memberikan kontribusi peningkatan *self-criticism*, perasaan terisolasi dan *over identification* dengan emosi yang dirasakan.

4. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (1998), regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi. Komponen, perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis, proses regulasi emosi terjadi dua kali, yaitu pada awal tindakan (*antecedent-focused emotion regulation/reappraisal*) dan regulasi yang terjadi pada akhir tindakan (*response-focused emotion regulation/suppression*). Regulasi awal terdiri dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sedangkan regulasi akhir menghambat keluaran tanda-tanda emosi. Lazarus (1991) mengemukakan teori proses model regulasi emosi, yaitu:

- a. Individu memasuki situasi tertentu.
- b. Individu memberikan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi, daripada orang lain.
- c. Individu menafsirkan, atau menilai, aspek-aspek situasi dengan cara yang memudahkan respons emosional.
- d. Kemudian individu mengalami emosi meledak penuh, termasuk perubahan-perubahan fisiologis, perilaku impuls, dan perasaan subjektif.

C. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Cyberbullying

Cyberbullying merupakan suatu perilaku *bullying* yang bertujuan untuk melukai korban dengan *bullying* fisik dan *bullying verbal*. *Cyberbullying* adalah suatu teknologi komunikasi yang modern yang bertujuan untuk mengintimidasi korban dengan bentuk gangguan melalui dunia virtual atau dunia maya.

Perilaku *Cyberbullying* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor keluarga, diri sendiri dan lingkungan (Pandie dan Weismann, 2016). Faktor keluarga yang berupa kelekatan yang insecure, pendisiplinan fisik yang keras, dan juga korban dari perilaku orang tua yang overprtektif. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat

atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan, meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respon fisiologis. (Gross dan Thomposon, 2007). Seseorang yang memiliki regulasi emosi baik maka tidak akan melakukan perilaku *cyberbullying*

Karakteristik individu yang sudah baik emosinya adalah dapat mengontrol emosinya dengan baik. Menurut Williard, Sari dan suryanto (dalam Ayu, 2019) individu yang sudah bisa mengendalikan emosinya dan mengenal pengendalian pada diri sendiri mengespresikan sesuatu yang terjadi pada dirinya pada kemarahan akan memicu kendali remaja untuk membuat status yang kasar dan tidak sopan dan mengekspresikan kemarahan secara terbuka, atau mengirimkan pesan teks secara tidak baik berupa kata-kata kotor dan berupa ancaman di situs jejaring sosial yang sifatnya akan mengganggu. Menggumbar keburukan teman dengan mengirim pesan yang senoh-noh, menyebarkan rahasia teman, dan menipu teman di chatting akun sosial hal-hal tersebut dapat menunjukan ketika remaja tidak mampu mengendalikan emosi maka remaja dapat melakukan *Cyberbullying*.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Risyana (2019) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja” menunjukan hasil koefisien korelasi (p) -0,468 dengan $\text{sig.} = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya hipotesis diterima yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada remaja. Sumbangan efektif dari regulasi emosi adalah sebesar 24 % terhadap perilaku *cyberbullying* pada remaja.

Selanjutnya hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Rianty (2018) dengan judul “Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Cyberbullying*” menunjukan hasil terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* siswa SMK, nilai yang diperoleh adalah nilai $t < \text{tabel}$ ($-7.299 < 1.980$) dan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0.05$) Sumbangan efektif dari regulasi emosi adalah sebesar 24 % terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa SMK adalah 31.3%.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Umasugi (2013) dalam penelitiannya tentang hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta menunjukan bahwa hasil $rx y = -0.300$ dan nilai $p = 0.003$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan. Siswa yang memiliki regulasi emosi rendah tidak mampu mengatur pemikiran dan perilakunya saat munculnya emosi-emosi yang berbeda (emosi negatif dan emosi positif). Sehingga dapat dikatakan jika perilaku yang dimunculkan seseorang baik berupa perilaku positif maupun negatif dipengaruhi oleh adanya regulasi emosi.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 1.

Bagan Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying*

Diera saat ini sudah banyak remaja yang kerap menggunakan media siosial untuk mencari informasi yang mereka butuhkan. Namun, dalam penggunaan media sosial beberapa remaja kerap lupa untuk mencari kebenaran informasi yang ingin mereka dapatkan. Dan diera saat ini Bully bukan hanya dilakukan secara langsung tetapi sudah lebih canggih untuk menggunkan media sosil yaitu dinamakan dengan Cyberbullying dngan cara mengintimidasinya melalui media sosial. Cyberbullying sudah banyak terjadi dikalangan remaja baik menjadi sepperri pelaku maupun korban. Berdasarkan hasil wawancara awal dari beberapa remaja yang telah saya lakukan ternyata pemanfaatan media sosial tidak semuanya baik bahkan banyak yang mengalami Cyberbullying mulai dari hate speech, body shaming, ras, fassion, seksisme, maka padaera saat ini Cyberbullying pun sudah menjadi tarap yang sangat marak dibandingkan dengan Bullying secara langsung. Cyberbullying terjadi karena adanya rasa empati perilaku agresi yang tidak bisa dilakukan maka dia melakukan pemanfaatan terhadap media sosial untuk melanjutkan tindakan agresif terhadap korban untuk mengintimidasi korban.

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan di atas, maka mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *Cyberbullying* pada mahasiswa.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut:

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberbullying* pada mahasiswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *cyberbullying* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku *cyberbullying* pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan $r = -0.488$ dan koefisien determinasi (r^2) = 0,238 dengan $p = 0,005$ ($p < 0,01$) Hasil yang diperoleh pada variabel regulasi emosi pada perilaku konsumtif memberikan sumbangan efektif sebesar 23,8% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian dan 76,2% lainnya di pengaruhi oleh variabel diluar penelitian ini.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Kepada remaja diharapkan bisa memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman mengenai pandangan terhadap pengetahuan untuk tidak berperilaku *cyberbullying*

2. Bagi Orang Tua

Kepada orang tua diharapkan supaya dapat memperhatikan anak supaya tidak salah dalam pergaulan dan menjaga stabilitas emosi anak serta tidak membuat anak memiliki sifat yang kurang baik hingga memunculkan sikap untuk berperilaku *cyberbullying*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan penelitian kualitatif untuk melakukan observasi dan wawancara serta metode lainnya. Diharapkan pula dapat meneliti faktor-faktor lain seperti: *bullying* tradisional, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi serta *trend* bermedia sosial, harga diri, *strain*, anonimitas, pola asuh, kepribadian otoriter, kontrol diri dan iklim sekolah. Selain itu pengambilan sampel besar juga dapat dilakukan agar dapat meningkatkan kualitas penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan referensi yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin, 2009. *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin, 2007. *Metode penelitian*. Pustaka pelajar : Yogyakarta.
- Arianty, Rizky. (2018). *Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying*. Jurnal Psikoborneo, Vol 6, No 4.
- Aroma, I.S., Suminar, D.R. (2012). *Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja*. Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan.
- Agatston, patricia, koalski, Robin, dan Limber, Susan (2007) *Student' perspective on Cyber Bullying*. Journal of Adolescent Health.
- Bauman, T. J., & Strickland, J. 2008. *Pain Management*. In J.T. Dipiro, R.L. , Talbert, G.C Yee G.R.Matzkie, B. G. Wells, & L. M. Post. *Phamaroteraphy : A Pathopsiological Approach*. New York : Mc Grow Hill Companies.
- Baron, R.A dan Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial. Edisi kelima*. Yogya Pusaka Pelajar.
- Buss, A.H & Perry, M. 1992. *The Aggresion Questionnaiv. Journal of personality and Social Psychology*. The American Psychological Association. Inc.
- Boyd, D. M. & Ellison, B. N. (2008) *Social Network Sites : Definition, History and Scholarship*. Joournal Of Computer – Mediated Communication Vol 13 Issue
- Chandwick, S. 2014. *Impacts of Cyberbullying, Bullding Social and Emotional Resilonce*. North Ryde australia : Springer
- Gross, J. J. & Thompson, r.a (2006). *Emotion reguslation : Conceptual Foundation*. In.JJ.Bross (Ed) *Handbook of emotion regulation*. New York :Builford.
- Greenberg L.S. & Stone (dalam mawardah, 2014). *Emotion - Focused Therapy : Coaching Client to work trought Their feelings*. washington, DC : American psychological Assosiation.
- Gross, J.J. & Ross A. Thomson (2007). *Antecendet and Respons Focused Emotion Regulation: Divergen Consequences for Experience and Physiologi*. Jurnalof personality and Socialpsychologi.
- Gross, J.J & Thompson, R.A (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation edited By James J. Gross*. New York : Guilfors Publication.
- Gustiningsih, S. & Hartosujono. (2013). *Hubungan kematangan Emosi dengan kecendrungan perilaku Cyberbullying pada pengguna twitter di Universitas Sarjana wiyataTamansiswa Yogyakarta*. Jurnal Spirits.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2008). *Cyberbullying: An exploratory analisis of factors*

related to offending and victimization. Deviant Behavior.

- Hinduja, S., & Packin, J. W. (2010). *Bullying, cyberbullying, and suicide*. Archives of suicide research.
- Kowalski, R. M. Giumetti, G., Schroeder, A., & Lattaner, M. (2014). *Bullying in the digital age: critical review and meta-analysis of Cyberbullying research among youth*. Psychologica Bulletin.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). *Electronic bullying among middle school students*.
- Larasati, A. (2016). *kecendrungan perilaku cyber bullying ditinjau dari Traits dalam pendekatan Big Five Personality pada siswa SMA negeri di kota Yogyakarta*.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014; Juni). *Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying*. Jurnal psikologi.
- Notoatmojo, S. (2010). *metode penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian Ilmu Keperawatan pedoman skripsi, tesis & instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Secamba Mediks.
- Patchin J.W., dan Hinduja, S. (2011). *Cyberbullying and Self-Esteem. Journal of school Health*, Vol.80, No.12.
- Reivich, K. Dan Shatte, A. (2002). *The Resilience factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable obstacles*. New York : Broadway Books.
- Risyana, Deviani. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja. Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Salami, S. G. 2008. *Demographic and Psychological to Organizational*. Factor predicting organizational commitment among industrial workers Antropologish.
- Swearer, M Susan dkk. 2012. *"What Can Be Done About School Bullying ? Linking Research to Educational Practice"*. Jurnal Educational researcher Vol 39.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Taylor, Shelley, E., Letitia Anne Peplau & David O. Dears. (2009). *Psikologi Sosial Edisi kedua belas*. Jakarta: kencana Prenada Media Group.
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. Monographs of the Society for Research Journal, 4.0.

- Tokunaga RS. (2010). *Following you home from school: a critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization*. Computer in Human Behaviour: 26(3).
- Wiryada, O.K. B., dkk (2017). *Gambaran Cyberbullying pada remaja pengguna jejaring sosial di SMA negeri 1 dan SMA negeri 2 ungaran*. Intuisi, Jurnal Psikologi Ilmiah.
- Williard. N. (2005). *Cyber bullying and cybertbereats : Responding to thechallenge of online Social cruelty, Threats, and distress*. Journal champion, IL, Research Press.
- Willard, N. (2007). *Cyberbullying and Cyberthearts : Responding to the Challenge of online Social Agresion, Threats, and Distress, Champaign, IL*.

